

***FLOW PADA DESAINER GRAFIS***

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Moch. Winda Yustitiawan  
07810229**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2014**

***FLOW PADA DESAINER GRAFIS***

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang  
sebagai salah satu persyaratan untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi**



**Oleh:  
Moch. Winda Yustitiawan  
07810229**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2014**

## LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul Skripsi : *Flow* Pada Desainer Grafis
  2. Nama Peneliti : Moch Winda Yustitiawan
  3. NIM : 07810229
  4. Fakultas : Psikologi
  5. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang
- Skripsi ini telah diuji oleh dewan penguji pada tanggal 16 Agustus 2014

Dewan Penguji

Ketua Penguji : Yudi Suharsono, S.Psi, M.Si

Anggota Penguji : 1. Hudaniah, S.Psi, M.Si ( )  
2. Ari Firmanto, S.Psi. M.Si ( )

Pembimbing I

Pembimbing II

Yudi Suharsono, S.Psi, M.Si

Yuni Nurhamida, S.Psi, M.Si

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Malang

Dra. Tri Dayakisni, M.Si

## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Moch. Winda Yustitiawan  
Nim : 07810229  
Fakultas / Jurusan : Psikologi  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :  
Flow Pada Desainer Grafis

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku

Malang, 26 Agustus 2014

Mengetahui

Ketua Program Studi

Yang menyatakan

Yuni Nurhamida, S.Psi, M.Si

Moch. Winda Yustitiawan

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Flow Pada Desainer Grafis”, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dra. Tri Dayakisni, M.Si selaku dekan fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Yudi Suharsono, S.Psi, M.Si dan Ibu Yuni Nurhamida, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berguna hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Bapak Ari Firmanto, S.Psi, M.Si selaku dosen wali yang telah mendukung dan memberi pengarahan sejak awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
4. Seluruh dosen pengajar serta staf fakultas Psikologi yang bersedia membantu dan penyelesaian studi S1 hingga selesai.
5. Kepada kedua orang tua penulis bapak dan ibu yang senantiasa memotivasi dan memberikan curahan do'a dan kasih sayang sehingga penulis memiliki motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2007 terimakasih telah menjadi teman dan melengkapi pembelajaran kemanusiaan untuk masa depan.

7. Untuk Fauzan, Dian Pratama, Inung, Romo, Yana, Devta, dan Cygnus lab, Poharin Art Space dan teman-teman lainnya terimakasih telah memberikan motivasi serta kenangan dan pengalaman yang tak dapat saya lupakan.
8. Semua pihak yang bersedia menjadi informan dan banyak memberikan informasi untuk penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya skripsi ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

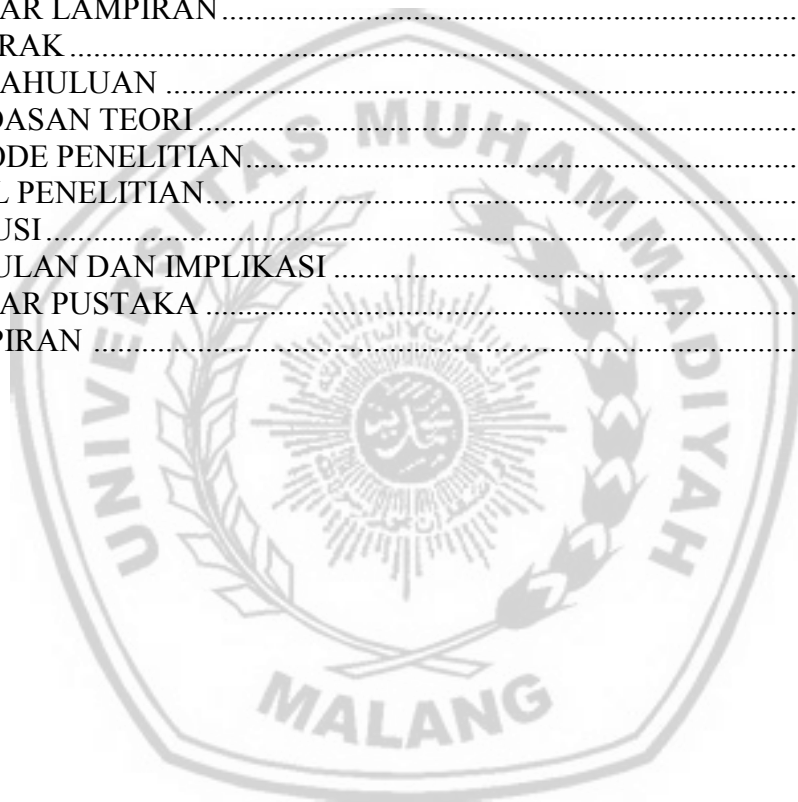
Malang, 26 Agustus 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
ABSTRAK.....	1
PENDAHULUAN .....	2
LANDASAN TEORI.....	3
METODE PENELITIAN.....	11
HASIL PENELITIAN.....	13
DISKUSI.....	15
SIMPULAN DAN IMPLIKASI .....	16
DAFTAR PUSTAKA .....	17
LAMPIRAN .....	20



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Blue Print Skala Flow .....	12
Tabel 2 Deskripsi Subjek Penelitian .....	13
Tabel 3 Hasil Analisa <i>Z-Score</i> Tingkat <i>Flow</i> Grafis Desainer.....	14
Tabel 4 Hasil Tabulasi Tingkat <i>Flow</i> Tertinggi Berdasarkan Analisa <i>Z-Score</i> .....	14





## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Instrument Pengisian <i>Flow</i> .....	20
B. Data Mentah Hasil Skoring.....	25
C. Hasil Analisa Z-Score Nilai <i>Flow</i> Dan Analisa Ranking Dimensi <i>Flow</i> Berdasarkan Analisa Z-Score.....	26
D. Hasil Analisa Reliabilitas Skala Flow.....	30



## **FLOW PADA DESAINER GRAFIS**

Moch. Winda Yustitiawan

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

[trashraxmw@gmail.com](mailto:trashraxmw@gmail.com)

*Flow* merupakan keadaan mental dimana seseorang melakukan sesuatu kegiatan yang sepenuhnya tenggelam dalam dalam perasaan fokus, keterlibatan penuh, dan kenikmatan dalam proses kegiatan tertentu. Pada dasarnya, *flow* ditandai dengan penyerapan menyeluruh pada apa yang dilakukan seseorang. Selain itu juga diduga bahwa seseorang akan mengalami *flow* pada saat melakukan pekerjaan daripada saat waktu senggang. Tujuan dari penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui *flow* yang dialami khususnya oleh desainer grafis. Penelitian ini menggunakan metode non-eksperimen dengan menggunakan skala *Flow State Scale* yang terdiri dari 36 item yang dibagi menjadi 9 subskala. Subjek dalam penelitian ini adalah komunitas Malang Sunday Drawing yang berjumlah sebanyak 50 orang dan menggunakan teknik *quota sampling* dalam pengambilan sampelnya. Berdasarkan hasil analisa *Z-Score* diperoleh hasil persentase sebanyak 72% desainer grafis mengalami intensitas *flow* yang tinggi, sedangkan sisanya sebanyak 28% dengan intensitas sedang, selain itu juga diketahui dari 9 dimensi *flow autotelic experience* memiliki persentase tertinggi yaitu sebanyak 88%.

Kata kunci: *flow*, desainer grafis

*Flow is the mental state where someone does something that is fully immersed in the activities in the sense of focus, full involvement, and enjoyment in the process specific activities. Basically, the flow is characterized by complete absorption on what the person does. It also allegedly that someone will experience flow when do the job than when free time. The purpose of this study is the researchers want to know the flow experienced particularly by graphic designers. This research uses a non-experimental methods using scales of Flow State Scale which consists of 36 items are divided into 9 subscale. The subject in this study was Malang Sunday Drawing community totalling as many as 50 people and using a quota sampling technique in sample collection. Based on the results of the analysis of Z-Score obtained results percentage as much as 72% of graphic designers experience the intensity of a high flow, while the rest as much as 28% with medium intensity, also known from the 9th dimension flow autotelic experience have the highest percentage of as much as 88%.*

Keywords: *flow*, graphic, designers

Bekerja adalah tuntutan hidup setiap manusia untuk memenuhi setiap kebutuhannya, keterbatasan lapangan pekerjaan menyebabkan sulitnya mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan yang di inginkan. Keterbatasan lapangan pekerjaan inilah yang menuntut kita untuk berfikir keras dalam menentukan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan yang kita miliki. Sebagian besar orang mungkin akan memilih untuk bekerja dengan menggunakan latar belakang pendidikan yang telah mereka tempuh. Namun sebagian yang lainnya lebih cenderung untuk berfikir kreatif dalam menentukan pekerjaan yang mereka inginkan sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, seperti contohnya adalah sebagai pekerja seni ataupun desainer grafis. Tidak sedikit dari tiap-tiap individu ini menekuni bidang seni desainer grafis yang didasarkan karena kegemarannya menggambar, seperti halnya pada komunitas Malang Sunday Drawing.

Komunitas Malang Sunday Drawing (MSD) sebenarnya adalah sebuah acara mingguan yang dilakukan setiap hari minggu sore di bundaran Universitas Brawijaya. Komunitas ini memiliki anggota aktif berjumlah kurang lebih 50 orang , yang terdiri dari mahasiswa, pekerja, dan bahkan siswa sekolah menengah pertama dan atas. Mereka juga menjelaskan bahwa dalam komunitas ini terdapat juga anggota yang menggambar mulai dari nol, artinya dia baru mulai belajar menggambar (Antiyawati, 2012). Acara Malang Sunday Drawing sendiri terbentuk karena rasa keingintahuan tiap-tiap individunya untuk mengenal setiap para pekerja seni atau desainer grafis di kota Malang antar satu dengan yang lainnya. Pada awalnya Malang Sunday Drawing adalah kegiatan menggambar bersama dan berbincang berbagi pengalaman. Selain itu ada juga kegiatan mentoring atau terdapat seorang yang mahir dalam suatu bidang yang memberikan penjelasan serta berbagi ilmu kepada teman-teman yang lainnya, yang pada intinya adalah saling tukar ilmu atau metode menggambar (Antiyawati, 2012). Selain kegiatan rutin mingguan, MSD juga ikut membantu dalam kegiatan sosial anak-anak yatim yaitu dalam menyalurkan hobi dan bakatnya dapat tersalurkan dengan baik (PAY, 2013). Namun setelah melalui proses yang berjalan cukup lama sebagian dari anggotanya berinisiatif untuk mengadakan pameran perkenalan kepada masyarakat umum, bahwa sebenarnya menggambar tidak hanya sebagai hobi namun juga dapat menjadi sebuah pekerjaan, dan selain itu mereka juga ingin mengetahui bagaimanakah respon masyarakat terhadap mereka. Seperti yang kita ketahui bahwa selama ini banyak masyarakat yang menilai negatif pada para pekerja seni yang mungkin dikarenakan dari segi penampilan mereka yang cenderung aneh dan acak-acakan atau terkesan nyentrik. Selain itu masyarakat juga beranggapan berkesenian merupakan sebuah hobi dan bukanlah pekerjaan yang layak untuk dijalani sehari-hari.

Respon negatif seperti inilah yang menjadi hambatan para pekerja seni atau desainer grafis ini dalam menjalani kehidupannya. Selain hambatan dari masyarakat, keluarga juga menjadi hambatan utama bagi mereka. Sebagian besar dari keluarga mereka beranggapan bahwa desainer grafis bukanlah sebuah pekerjaan yang layak. Hambatan lain yang sering dialami adalah hambatan pada bidang pendidikan, karena di lihat dari anggota komunitas ini sebagian besar masih menjalani jenjang pendidikan atau perkuliahan, terkadang mereka melupakan masalah kuliah dan lebih mementingkan pekerjaannya. Hal inilah yang menyebabkan terhambatnya proses belajar mereka, sehingga tidak heran apabila dalam segi akademik mereka seringkali mendapatkan nilai atau hasil yang kurang memuaskan.

Namun hal ini tidak membuat para desainer grafis ini berhenti begitu saja, mereka masih melakukan pekerjaan ini berdasarkan hasrat dan keinginannya sendiri. Mereka beranggapan bahwa pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan dan minat akan terasa lebih ringan dan

menyenangkan. Hal inilah yang menyebabkan mereka lupa pada dunia dan tenggelam dalam keasyikannya sendiri, dan kondisi ini disebut *flow*. Apabila seseorang melakukan kegiatannya dalam keadaan *flow* maka dia akan sangat bersemangat dan konsentrasi penuh dengan kegiatan yang sedang dilakukannya. Kepercayaan dirinya menjadi meningkat secara maksimal dan termotivasi penuh untuk meraih tujuan. Bagi para pekerja seni *flow* merupakan hal yang sangat penting kehadirannya, apalagi pada saat kesulitan berkonsentrasi dalam berkarya.

*Flow* merupakan keadaan konsentrasi tingkat tinggi pada apa yang dilakukan sehingga hal lain jadi tidak berarti sama sekali. *Flow* merupakan keadaan mental di mana seseorang melakukan suatu kegiatan yang sepenuhnya tenggelam dalam perasaan fokus, keterlibatan penuh, dan kenikmatan dalam proses kegiatan tersebut. Pada dasarnya, *flow* ditandai dengan penyerapan menyeluruh dalam apa yang dilakukan seseorang (Csikszentmihalyi, 1990). Kondisi ini ditandai dengan hadirnya perasaan terlarut secara total pada apa yang dikerjakan, keterpautan, pengkayaan batin dan hadirnya keterampilan tingkat tinggi. Ciri-ciri lain adalah kesadaran akan waktu, kebutuhan akan makan, bahkan ego-pribadi luruh, hilang. Kita menjadi penuh tenaga, tak kenal lelah, kita menjadi sangat fokus, menjadi *single-minded*. Yang bekerja bukan hanya mata, tangan, kaki, atau panca indera kita, tetapi seluruh tubuh, pikiran dan jiwa kita hadir di saat yang bersamaan. Kita melakukan suatu hal yang semata-mata karena melakukannya, tidak memikirkan hasilnya akan seperti apa. Kita benar-benar hadir pada momen tersebut. Tindakan, gerakan dan pikiran muncul dan saling bertautan dengan harmonis (Csikszentmihalyi, 1990). Dalam *flow* atau melakukan segala tindakan, mereka cenderung hanya bergerak atau melakukan sesuatu tanpa memikirkan hasilnya.

Berdasarkan latar belakang dan pemilihan judul sebagaimana tersebut di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui *flow* yang dialami desainer grafiss. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *flow* yang dialami desainer grafiss. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah diharapkan dapat digunakan sebagai sumbangan untuk penelitian lebih lanjut bagi psikologi secara umum, khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi positif.

### ***Flow***

Keadaan *flow*, yaitu sebuah konsentrasi tingkat tinggi pada apa yang dilakukan sehingga hal lain jadi tidak berarti sama sekali. *Flow* merupakan keadaan mental di mana seseorang melakukan suatu kegiatan yang sepenuhnya tenggelam dalam perasaan fokus, keterlibatan penuh, dan kenikmatan dalam proses kegiatan tersebut. Pada dasarnya, *flow* ditandai dengan penyerapan menyeluruh dalam apa yang dilakukan seseorang (Csikszentmihalyi, 1990). *Flow* adalah pengalaman intrinsik yang bermanfaat, dan juga dapat membantu seseorang untuk mencapai suatu tujuan (misalnya memenangkan permainan) atau meningkatkan keterampilan (misalnya menjadi pemain tenis yang lebih baik). Setiap orang dapat mengalami *flow* dalam hal yang berbeda, seperti saat bermain, berkreasi, dan bekerja. *Flow* tidak hanya berharga bagi individu, tetapi juga dapat memberikan kontribusi untuk tujuan organisasi. Sebagai contoh, pengalaman *flow* di tempat kerja menyebabkan produktifitas yang lebih tinggi, inovasi, dan pengembangan karyawan (Csikszentmihalyi, 2003). Untuk mengalami *flow*, seseorang perlu memiliki pertimbangan yang benar tentang tantangan dan keahlian yang mereka miliki. Oleh karena itu, apabila seseorang sangat terampil dalam hal tertentu, mereka perlu banyak tantangan. Dan sebaliknya, apabila mereka tidak terampil mereka hanya membutuhkan sedikit tantangan.

*Flow* mulai diteliti oleh Csikszentmihalyi, dan saat ini mulai menjadi topik yang digemari dalam Psikologi, bersamaan dengan bergulirnya Psikologi Positif (Psikologi yang berfokus pada kekuatan dan kesejahteraan psikologis manusia). Csikszentmihalyi meneliti hal ini dalam konteks risetnya mengenai kesejahteraan psikologis. Setelah mewawancarai lebih dari 200 responden, Csikszentmihalyi melahirkan definisi *flow* sebagai berikut: *Flow* menggambarkan suatu sensasi yang holistik yang terwujud ketika kita melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh. Ini merupakan kondisi di mana tindakan demi tindakan berjalan menurut logika internal yang tampaknya tidak memerlukan intervensi kesadaran dalam diri kita. Kita mengalaminya sebagai suatu kesatuan yang mengalir dari satu momen ke momen berikutnya, di mana kita merasa berada dalam kendali tindakan kita tersebut, dan dalam hal ini hanya terdapat sedikit perbedaan antara diri dan lingkungan, antara stimulus dan respon, atau antara masa lalu, sekarang, dan masa yang akan datang. (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2005)

Kondisi *flow*, yaitu sebuah konsentrasi tingkat tinggi pada apa yang dilakukan sehingga hal lain jadi tidak berarti sama sekali. Kondisi ini ditandai dengan hadirnya perasaan terlarut secara total pada apa yang dikerjakan, keterpautan, pengkayaan batin dan hadirnya keterampilan tingkat tinggi. Ciri-ciri lain adalah kesadaran akan waktu, kebutuhan akan makan, bahkan ego-pribadi luruh, hilang. Kita menjadi penuh tenaga, tak kenal lelah, kita menjadi sangat fokus, menjadi *single-minded*. Yang bekerja bukan hanya mata, tangan, kaki, atau panca indera kita, tetapi seluruh tubuh, pikiran dan jiwa kita hadir di saat yang bersamaan. Kita melakukan suatu hal semata-mata karena melakukannya, tidak memikirkan hasilnya akan seperti apa. Kita benar-benar hadir pada momen tersebut. Tindakan, gerakan dan pikiran muncul dan saling bertautan dengan harmonis (Csikszentmihalyi, 1990). Dalam *flow* atau melakukan segala tindakan mereka cenderung hanya bergerak atau melakukan sesuatu tanpa memikirkan hasilnya.

Dalam penelitiannya terhadap orang-orang di Amerika dan Eropa, Csikszentmihalyi menemukan bahwa sekitar 20 persen dari responden yang mengaku sering memiliki pengalaman *flow*, kadang beberapa kali dalam sehari. Hanya sekitar 15 persen responden yang mengaku tidak pernah memiliki pengalaman *flow*, dan juga sangat kecil responden yang mengalami *flow* secara intensif. Para responden yang mengalami *flow*, baik yang intensif maupun sedang, mengakui kaitan erat antara *flow* dengan kesejahteraan psikologis. *Flow* dirasa sangat baik dan merupakan elemen dari kesenangan, kegembiraan, dan kenikmatan.

### **Karakteristik Dalam Flow**

*Flow* memiliki beberapa karakteristik, yaitu *a challenging activity that requires skills*, dimana manusia merasa memiliki pengalaman menyenangkan yang luar biasa, *the merging of action and awareness* yang berarti kemampuan seseorang dibutuhkan untuk mengatasi suatu situasi dan perhatian seseorang akan benar-benar melebur ke dalam aktifitas yang sedang dikerjakannya. *Clear goals and feedback* dimana keterlibatan penuh dengan *flow experiences* yang biasanya memiliki tujuan jelas dan melakukan *feedback*. *Concentration on the task at hand* dimana fakta bahwa aktifitas yang menyenangkan membutuhkan fokus yang tertuju pada tugas-tugas yang sedang ditanggung, sehingga dalam pikiran manusia tidak ada ruang yang tersisa untuk informasi-informasi yang tidak relevan dengan tugas-tugas tersebut. *The paradox of control* dimana manusia terlibat dengan perasaan untuk melakukan kontrol dan merasa tidak khawatir jika tidak dapat melakukan kontrol pada situasi-situasi

yang dihadapinya. *The loss of self-consciousness* dimana manusia menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan diri sendiri, namun juga dapat tidak memikirkan tentang diri sendiri hanya karena berkonsentrasi penuh dan terlibat dengan aktifitasnya. Serta *the transformation of time* yang pada umumnya *optimal experience* didefinisikan bahwa manusia dapat melampaui waktu dengan terasa lebih cepat dari yang sebenarnya terjadi, dengan kata lain manusia kehilangan kesadaran akan waktu (Csikszentmihalyi, 1990).

Terdapat sembilan karakteristik di dalam *flow* (Csikszentmihalyi, 1993), yaitu:

- a. *Clear Goals*  
Meliputi kejelasan mengenai apa yang harus dilakukan oleh seseorang untuk mencapai tujuan. Selain itu, mengidentifikasi hambatan dan kesulitan apa yang mungkin terjadi. Kejelasan tujuan akan membuat hasil dari aktifitas yang dilakukan menjadi lebih memuaskan.
- b. *Immediate and Clear Feedbacks*  
Meliputi ketersediaan informasi terkait dengan kinerja. Umpan balik (feedback) diberikan secara langsung dan segera. Feedback meliputi kejelasan keberhasilan dan kegagalan dalam perjalanan aktivitas. Fungsinya untuk meningkatkan kinerja dan tahu alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kinerja.
- c. *Challenge Skill Balance*  
Meliputi keseimbangan antara tingkat kemampuan yang dimiliki diri sendiri dan tantangan dari aktifitas yang kita lakukan. Dengan adanya keseimbangan antara tantangan yang masuk dan kemampuan kita akan menciptakan suasana yang aktif dan menyenangkan. Di satu sisi diri kita dimotivasi oleh tantangan, di sisi lain tantangan yang ada memungkinkan untuk kita taklukkan.
- d. *Action-Awareness Merging*.  
Meliputi keterlibatan yang dalam membuat tindakan tampaknya terjadi secara otomatis. Komponen ini menimbulkan adanya penyerapan ke dalam aktifitas dan penyempitan fokus kesadaran ke kegiatan itu sendiri. Aksi dengan kesadaran memudar ke dalam tindakan saja.
- e. *Concentration on Task at Hand*.  
Komponen ini meliputi feeling focused dan tak ada satu ruangpun yang dapat mengganggu. Feeling focused adalah keadaan dimana perasaan kita terfokus pada suatu hal saja. Selain itu juga meliputi konsentrasi tingkat tinggi pada bidang batas perhatian. Bagi orang yang terlibat dalam kegiatan ini akan memiliki kesempatan untuk fokus dan menggali suatu hal tersebut secara mendalam.
- f. *Sense of Control*.  
Meliputi rasa kontrol pribadi atas situasi atau kegiatan. Apa yang dinikmati oleh orang-orang bukanlah perasaan yang sedang dikontrol, tetapi berupa perasaan pelatihan kontrol atas situasi yang sulit.
- g. *Loss of Self-Consciousness*  
Komponen ini meliputi hilangnya kesadaran diri, penggabungan aksi dan kesadaran. Perhatian terhadap diri sendiri menghilang karena seseorang menyatu dengan aktifitasnya.
- h. *Transformation of Time*.  
Terdapat ketidaksadaran akan waktu. Saat seseorang telah larut dalam aktifitas yang sedang dia lakukan, dia tidak sadar telah berapa banyak waktu yang telah individu tersebut lewati.

i. *Autotelic Experience.*

Seseorang akan melakukan sesuatu karena kepentingannya sendiri dan bukan karena ekspektasi atas penghargaan dimasa datang.

Pada dasarnya seseorang dapat memutuskan hal apa yang akan menjadi fokus perhatian mereka kecuali perasaan mendasar yang berasal dari tubuh seperti kelaparan dan sakit. Namun, ketika seseorang berada dalam keadaan *flow*, ia benar-benar asyik dengan apa yang ia lakukan, tanpa membuat keputusan sadar untuk melakukannya, kehilangan kesadaran akan semua hal meliputi waktu, orang lain, gangguan, dan tubuh bahkan kebutuhan dasar. Hal ini terjadi karena semua perhatian orang yang sedang mengalami *flow* hanya tertuju pada aktifitasnya dan tidak memiliki perhatian lebih yang dapat dialokasikan kepada hal lainnya. Ketika seorang individu berada dalam keadaan *flow*, mereka berkonsentrasi dan mempersempit aktifitas mereka. Pikiran dan tindakan akan menjadi satu ketika individu mengalami konsentrasi tingkat tinggi di area *flow*.

*Flow* memiliki aktifitas untuk dapat berubah dan berkembang sesuai dengan perkembangan zaman. Aktifitas *flow* dapat mengubah cara seseorang untuk memandang realitas yang menyenangkan dan fakta untuk memperluas kesadaran. Cara pandang yang diubah membuat seseorang berpikir dan merasa lebih dari apa yang sebenarnya ia punya. Hal tersebut yang membuat sebuah *flow* dapat berkembang. Dalam perkembangannya, *flow* memiliki hubungan yang erat dengan budaya. Budaya memiliki peran dalam mengevaluasi *flow*. Setiap negara memiliki budaya yang berbeda, perbedaan tersebut mempengaruhi cara berpikir seseorang sehingga dapat menghasilkan pemikiran yang baru. Budaya juga menciptakan konteks dimana *flow* relatif mudah untuk dicapai melalui sesuatu yang tidak disengaja. Budaya merupakan konstruksi terhadap kekacauan yang dirancang untuk mengurangi dampak dari keberagaman pengalaman (Csikszentmihalyi, 1990)

### Macam-Macam *Flow*

a. Kepribadian *Autotelic*

Auto berarti self and teleos berarti tujuan, (Csikszentmihalyi, 1990) menyebutkan bahwa orang dengan beberapa ciri kepribadian *autotelic* mungkin lebih sering untuk mampu mencapai *flow* daripada orang kebanyakan. Ciri-ciri kepribadian *autotelic* meliputi rasa ingin tahu, ketekunan, rasa egois rendah, dan akan melakukan kegiatan untuk alasan intrinsik saja. Akan tetapi, hal ini belum didokumentasikan apakah orang dengan kepribadian *autotelic* benar-benar lebih mungkin untuk mencapai keadaan *flow*.

b. *Optimal experience*

*Optimal experience* tidak terjadi melalui waktu pasif, namun sifatnya reseptif dan membuat rileks. Seringkali terjadi ketika tubuh dan pikiran kita ditarik sampai pada batas-batasnya dalam upaya sukarela untuk mencapai suatu yang sulit dan berharga. Saat mengalami *optimal experience*, kita akan merasakan kegembiraan dan perasaan nikmat mendalam yang kita hargai dalam waktu yang lama sehingga pengalaman tersebut seakan menjadi *landmark* dalam hidup kita. Pengalaman ini terjadi ketika energi psikis atau perhatian diinvestasikan dalam tujuan yang realistis dan ketika kemampuan sesuai dengan peluang untuk melakukan suatu tindakan. Upaya ini membuat seseorang harus memusatkan perhatian pada tugas yang sedang dikerjakan dan sejenak melupakan segala hal yang lain.

Sebenarnya kebahagiaan tergantung pada *inner harmony* yang kita miliki. Kebahagiaan tidak bergantung pada kemampuan kita untuk mengontrol segala peristiwa yang terjadi

agar sesuai dengan apa yang kita harapkan untuk terjadi. Kebahagiaan adalah suatu kondisi yang dipersiapkan, diusahakan dan dipertahankan secara pribadi oleh setiap orang. Orang yang merasakan kebahagiaan akan selalu berusaha menikmati segala sesuatu yang mereka lakukan dan semua hal yang mereka lalui.

Pada umumnya *flow* terjadi ketika seseorang melakukan kegiatan favoritnya, seperti mendengarkan musik, bermain games, merajut, memasak, berkebun dan melukis. Hal ini juga terjadi ketika mengemudi, berbicara dengan teman dan saat di tempat kerja. Sangat jarang orang melaporkan mengalami *flow* saat melakukan kegiatan pasif yang santai, seperti menonton televisi atau melamun. *Flow* tidak datang ketika seseorang dipaksa dengan keadaan yang asing bagi dia. Ketika *Flow* yang merupakan kesempatan langka tersebut dapat terjadi, seseorang akan merasakan kebahagiaan dan perasaan nikmat yang mendalam. Hampir setiap kegiatan dapat menghasilkan *flow* sehingga memungkinkan untuk meningkatkan kualitas hidup dengan memastikan bahwa kondisi *flow* adalah bagian dari kehidupan sehari-hari kita (Csikszentmihalyi, 1990).

c. *Flow in The Job*

Terdapat beberapa cara untuk dapat mencapai *flow*, yaitu melalui pikiran, tubuh, menulis, filosofi, dan lain-lain, termasuk salah satunya melalui pekerjaan. Kondisi *flow* sebagai keadaan di mana tantangan dan keterampilan mempunyai keseimbangan, memainkan peran yang sangat penting di area tempat kerja. Karena *flow* dikaitkan dengan prestasi, perkembangannya bisa memiliki hubungan dalam meningkatkan kepuasan kerja dan prestasi. Intervensi tertentu dapat dilakukan untuk meningkatkan *flow* di tempat kerja, di mana orang akan mendapatkan imbalan intrinsik yang mendorong ketekunan sekaligus dapat memberikan manfaat. Salah satu contoh imbalan intrinsik yang paling populer adalah rasa kepuasan diri sendiri yang akan kita peroleh setelah melakukan sesuatu hal yang kita sukai. Kesempatan terjadinya *flow* pada pekerjaan lebih banyak daripada di waktu luang. Hal ini dikarenakan pekerjaan jauh lebih seperti permainan dari hal-hal lain yang kita lakukan di siang hari. Pekerjaan memiliki tujuan yang jelas dan aturan kinerja. Hal ini memberikan umpan balik dalam bentuk laporan untuk mengetahui bahwa seseorang telah menyelesaikan tugas dengan baik atau tidak. Pekerjaan akan diukur melalui evaluasi pekerjaan oleh seorang pengawas, sehingga membuat pekerjaanya bekerja secara berhati-hati. Oleh karena itu, pekerjaan cenderung mendorong orang yang melakukannya untuk berkonsentrasi dan mencegah masuknya gangguan baik dari luar maupun dari dalam diri. Ada banyak cara dimana *flow* dapat hadir di dalam pekerjaan. Contohnya seperti seorang kasir di swalayan yang memberikan fokus perhatian kepada pembeli, dengan mudah dapat merasakan *flow* saat menghitung jumlah pembelian agar tidak terjadi kesalahan. Contoh lainnya adalah seorang pembicara suatu seminar yang sedang menjelaskan mengenai suatu hal yang sangat ia sukai, tentu ia akan fokus pada kegiatan berbicaranya sehingga ia dapat mengalami *flow* dengan menikmati saat-saat berbicara kepada peserta seminar. Dengan hadirnya *flow* pada para pekerja saat mereka mengerjakan pekerjaannya dapat membawa pengaruh positif seperti, meningkatnya produktivitas, inovasi, dan pengembangan karyawan. Hal ini dikarenakan orang yang mengalami *flow* saat bekerja cenderung akan lebih memusatkan konsentrasinya kepada pekerjaan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *flow* juga turut mempunyai andil dalam meningkatkan efektivitas di tempat kerja.



## Manfaat *Flow*

Penelitian Mihaly Csikszentmihalyi mengenai *flow* menunjukkan bahwa meningkatkan *flow* memiliki beberapa manfaat antara lain adalah:

a. *Flow* dan Aktualisasi Diri

Orang yang telah mengaktualisasi diri adalah orang yang telah mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya. Menurut hasil penelitian Maslow, tahapan aktualisasi diri hanya dapat dicapai bila individu telah terpuaskan dalam empat tingkat kebutuhannya yang lebih rendah (fisiologis, rasa aman, cinta, penghargaan) dan menjunjung tinggi *being-values*. *Being-values* terdiri dari 14 nilai atau kebutuhan yang salah satu di antaranya adalah tanpa upaya (*effortlessness*).

Seperti dijelaskan dalam definisi di atas, *flow* merupakan kondisi di mana tindakan demi tindakan berjalan menurut logika internal tanpa memerlukan kesadaran, dan kita merasa berada dalam kendali tindakan kita tersebut. Jelas bahwa kondisi ini merupakan kondisi tanpa upaya.

Pada orang-orang yang telah mengaktualisasi diri, keadaan tanpa upaya ini menjadi nilai atau kebutuhan. Mereka terus mengembangkan keahlian atau keterampilan, sehingga tercapai keadaan tanpa upaya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mereka yang telah mengaktualisasi diri lebih banyak mengalami *flow*.

Dalam keadaan kurang terampil melakukan sesuatu yang menjadi tugas kita, kita akan merasakan apa yang kita lakukan untuk menyelesaikan tugas tersebut sebagai sesuatu yang penuh upaya. Seperti saat mengoperasikan program komputer yang belum familiar, belajar memetik gitar, kita melakukannya dengan penuh upaya, tanpa dapat menikmatinya. Keadaan seperti itu tidak memungkinkan kita mengalami *flow*.

Nah, sekilas kita telah melihat bahwa *flow* berkaitan dengan penguasaan suatu aktifitas yang menantang dan memerlukan keterampilan. Ini merupakan salah satu prasyarat untuk dapat mengaktualisasi diri.

b. *Flow* Tingkatkan Kesejahteraan Psikologis

Csikszentmihalyi (1990) menyatakan bahwa kualitas hidup kita ditentukan oleh kemampuan kita mengendalikan kesadaran. Kemampuan tersebut menghasilkan keteraturan dan kesejahteraan psikologis yang lebih besar. Sebaliknya, kurangnya kemampuan mengendalikan kesadaran akan menghasilkan gangguan dan berbagai kondisi ketidakpuasan.

Yang dimaksud kendali (*control*) dalam hal ini adalah keterampilan yang dipelajari yang mencakup regulasi yang seimbang dari pikiran, emosi, perilaku, dan perhatian. *Flow* membantu menciptakan keteraturan semacam ini dalam kesadaran. Itulah sebabnya *flow* dinilai sebagai keadaan yang menghasilkan kesejahteraan psikologis.

Kemampuan mengendalikan kesadaran dan meningkatkan kemungkinan pengalaman yang optimal akan meningkatkan rasa unggul (*the sense of mastery*), suatu perasaan berpartisipasi dalam hidup, dan kemampuan untuk menentukan isi hidup dari satu peristiwa ke peristiwa lainnya.

Csikszentmihalyi mengamati apa yang terjadi sepanjang pengalaman *flow* dengan setelah pengalaman *flow*. Ia menjelaskan bahwa selama terjadinya *flow*, meningkatnya kesejahteraan terjadi karena lebih efisiennya organisasi kesadaran. Selama terjadinya *flow*, tersedia informasi dalam kesadaran yang sesuai dengan tujuan, dan dalam kondisi tersebut energi psikis akan mengalir tanpa usaha.

Csikszentmihalyi menyatakan: “Bila informasi yang masuk dalam kesadaran selaras dengan tujuan-tujuan kita, energi psikis mengalir tanpa perlu usaha. Dengan demikian, bagian dari pengalaman *flow* adalah berkurangnya konflik *internal* antar berbagai tujuan

yang ada. Sesudah terjadi *flow*, terjadi peningkatan kesadaran lebih lanjut. Selain itu terdapat perasaan bahwa diri sendiri menjadi lebih terintegrasi.”

Csikszentmihalyi yakin bahwa kemampuan untuk berada dalam kondisi terserap dan penuh minat terhadap pengalaman sehari-hari merupakan salah satu ramuan penting untuk kebahagiaan dan hidup yang mengalami kepenuhan. Ia mengatakan bahwa langkah pertama untuk lebih menikmati hidup adalah belajar merekayasa aktifitas sehari-hari untuk memperoleh pengalaman berharga.

Yang dimaksud merekayasa pengalaman sehari-hari oleh Csikszentmihalyi adalah sebanyak mungkin bertindak dengan menemukan keseimbangan yang terbaik antara keterampilan dan tantangan.

## Desainer Grafis

Desainer grafis adalah profesi yang menciptakan gambar, ilustrasi, tipografi, fotografi. Seorang desainer grafis menciptakan karya untuk penerbit, media cetak dan elektronik, seperti brosur dan mengiklankan produk. Mereka bertanggung jawab untuk sebuah tampilan agar tampak menarik, yang bisa diaplikasikan dalam berbagai bentuk materi promosi yang berkaitan dengan produk dan publik. Desainer grafis bertugas untuk menyampaikan sebuah informasi yang diinginkan oleh produk atau *klien* dalam bentuk desain yang menarik.

Desain Grafis adalah salah satu bentuk seni lukis terapan yang memberikan kebebasan kepada sang desainer untuk memilih, menciptakan, atau mengatur elemen rupa seperti ilustrasi, foto, tulisan, dan garis di atas suatu permukaan dengan tujuan untuk diproduksi dan dikomunikasikan sebagai sebuah pesan. Gambar maupun tanda yang digunakan bisa berupa tipografi atau media lainnya seperti gambar atau fotografi. Desain grafis umumnya diterapkan dalam dunia periklanan, *packaging*, perfilman, dan lain-lain. Perbedaan antara desainer grafis dengan seniman yang sebenarnya atau perupa adalah desainer mampu menunjukkan pilihan serta dapat mengatur elemen grafis yang sudah ada sebelumnya tetapi tidak dapat menggambar dengan cukup baik dengan tangannya sendiri. Ketidak mampuan menggambar desainer ini juga berakibat pada keterbatasan kemampuannya dalam membuat suatu konsep (Carbaga, 2004).

Desainer grafis menggunakan kata (huruf) dan gambar serta elemen–elemen grafis lain untuk berkomunikasi. Seni mereka merupakan seni verbal visual. Tanpa memperhatikan tugas desainer, desainer grafis mempunyai dua tujuan yang saling berhubungan yaitu :

1. Menyampaikan pesan pada audiens seperti komunikator lain, desainer grafis bekerja membuat pesan yang jelas dan berkonsentrasi pada estetika
2. Menciptakan desain yang memaksakan dan menyenangkan yang akan menyempurnakan pesan. Desain merupakan aturan dari bagian-bagian ke dalam sebuah koherensi yang menyeluruh. Desainer mengambil bagian bagian kata, gambar, dan elemen-elemen desain grafis lain dan mengatur ke dalam komunikasi yang menyatu dalam *format*.

Menurut (Permana, 1994), peranan desain grafis mempunyai beberapa tugas, tugas desainer grafis dari :

1. Merencanakan melakukan desain.
2. Menuliskan kekhususan *layout* yang meliputi :
  - Menentukan ukuran halaman pada *master page layout*
  - Menentukan kualitas foto

- Memilih dan menentukan tipografi
  - Memilih jenis kertas
  - Memilih warna
  - Membuat *rough* atau rancangan kasar iklan.
3. Membantu rekan kerja atau desainer grafis yang lainnya dalam memperbaiki hasil *layout* iklannya, pengambilan foto, dan pembuatan gambar atau ilustrasi.

Di dalam melaksanakan tugasnya seorang desainer mengikuti prosedur sebagai berikut :

1. Membuat ide kasar (*drafted idea*) berupa coretan-coretan kasar
2. Memperbaiki ide pertama ke dalam bentuk yang lebih baik, yang dikenal dengan *rough*.
3. Membuat komprehensif berdasarkan *rough* sebagai bahan untuk diperhatikan kepada pemesan.

Sebuah gelar atau sertifikat dari sekolah keterampilan terakreditasi biasanya dianggap penting untuk posisi desain grafis. Meskipun demikian pengalaman desainer grafis dan jumlah tahun atau lamanya berkarir merupakan kualifikasi utama dalam pekerjaan ini. Kualifikasi ini biasanya diperlukan dalam wawancara pekerjaan dan terus dikembangkan sepanjang karir desainer. Pekerjaan desainer grafis saat ini menuntut kemahiran dalam satu atau lebih program grafis perangkat lunak desain. Sebuah paket perangkat lunak yang umum digunakan dalam industri desain grafis adalah *Adobe Creative Suite*. Contoh lain adalah *CorelDraw Graphics Suite*.

Lima puluh tahun yang lalu *portofolio* desainer grafis biasanya adalah sebuah buku hitam atau binder besar di mana terdapat sampel potongan karya terbaik yang dicetak agar dapat ditunjukkan kepada calon klien. Sejak 1990-an, *portofolio* telah menjadi semakin berkembang menjadi berkas komputer, dan sekarang mungkin sepenuhnya didigitalkan dan tersedia di internet, CD, atau DVD, serta melalui email.

Desain grafis berkaitan besar dengan corporate identity, branding, dan persona dari suatu perusahaan. *Branding* berasal dari akhir 1890-an dan tidak hanya muncul sebagai identitas perusahaan, tetapi juga menandakan kualitas suatu perusahaan. Mungkin telah banyak yang mengetahui proses merek simbol besi panas atau *logo* pada tubuh hewan untuk membedakan ternak lainnya. *Branding* bisnis atau jenis aset lainnya juga memerlukan identitas yang membantu seseorang agar diakui dalam industri yang dikomersialkan. Desainer grafis yang luar biasa dapat dengan mudah menciptakan merek yang sesuai dengan perusahaan serta mendefinisikannya melalui satu simbol yang sederhana.

### Ruang Lingkup Desainer Grafis

Ruang lingkup industri dan peran para desainer grafis secara umum diantaranya sebagai berikut:

#### a. Media

- Jurnalisme: Televisi, majalah dan surat kabar.
- Percetakan: Buku, kartu nama, *poster*, *logo* dan identitas perusahaan (*corporate identity*), amplop dan kop surat, profil perusahaan.
- Multimedia: Animasi, game online, game computer, game konsol, *video game*.

- b. Jasa
  - Telekomunikasi: Mendesain materi iklan media cetak, mencetak spanduk, *standing banner*, web atau *wap banner*.
  - Pendidikan: Memberikan materi-materi tentang kegunaan *tools* dalam sebuah aplikasi design dan memberikan konsep tentang desain, pendidikan desain bisa didapatkan pada sekolah menengah kejuruan, kuliah dan kursus.
- c. Konstruksi  
Perumahan, perkantoran, apartemen, perhotelan.
- d. Fotografi  
Mengedit hasil foto dan menjadikannya lebih menarik dengan cara menaikkan ketajaman dan kecerahan foto, memberikan teks, foto produk dan lainnya.
- e. Periklanan  
Materi profile promosi seperti selebaran, spanduk, POP (*Point of Purchase*) seperti *standing banner*, *hanging mobile*, *Packaging* (kemasan produk).
- f. Teknologi informasi  
Membuat user interface situs web dan situs wap, *web banner* dan *wap banner*, pemasaran internet dan *E-commerce*.
- g. Manufaktur
  - Tekstil: Menentukan warna, membuat obyek atau pola yang akan diaplikasikan ke bahan kain, proses pembuatan film negatifnya disebut dengan tehnik *step and repeat* (pengulangan pola desain).
  - Garmen: Mendesain pakaian, menentukan warna bahan dan membuat ilustrasi berupa gambar atau *typografi* pada sebuah baju.
  - Otomotif: Mendesain *logo*, *striping* dan menentukan warna dari sebuah motor.
  - Elektronik: Terutama dalam mendesain *icon* pada tampilan pengguna disebuah *handphone*, komputer, *notebook*, *tablet pc* dan sebagainya.
  - Mode: Tugasnya hampir sama dengan bidang fotografi, yaitu mengedit hasil foto dan menjadikannya lebih menarik dengan cara menaikkan ketajaman & kecerahan foto, dan lainnya.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Desain penelitian kali ini adalah penelitian non eksperimental (Kerlinger, 2000), yaitu telaah empirik sistematis di mana ilmuwan tidak dapat mengontrol secara langsung variabel karena manifestasinya telah muncul atau karena sifat hakekat variabelnya yang menutup kemungkinan untuk dilakukan manipulasi. Desain penelitian non eksperimental ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang mana hasil penelitian ini ditujukan untuk mendeskripsikan data yang berupa angka-angka agar mampu dipahami sesuai dengan definisi atau makna angka-angka tersebut sehingga mampu menjawab rumusan masalah.

### Subjek Penelitian

Di dalam penelitian ini yang menjadi karakteristik subjek penelitian adalah anggota komunitas Malang Sunday Drawing. Peneliti mengambil sampel sejumlah 50 orang. Pengumpulan data menggunakan *quota sampling*. Sesuai dengan namanya, sampel diambil dengan jalan menetapkan terlebih dahulu *quota* atau jumlah individu yang akan diteliti, tanpa

memperhatikan siapapun yang akan diteliti asalkan individu yang diteliti tersebut sesuai dengan kriteria dan persyaratan yang ditetapkan sebelumnya (Winarsunu, 2009).

### Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu satu-satunya variabel yang diukur dalam suatu penelitian. Berdasarkan latar belakang dan kajian teori, variabel tunggal yang akan diukur dalam penelitian ini adalah *flow* yang terjadi pada grafik desainer.

Telah banyak banyak teori yang tertulis di kajian pustaka yang menerangkan tentang variabel yang akan diukur, namun agar mendapat kejelasan arti sehingga memudahkan pengukuran, maka variabel perlu dijabarkan dalam suatu definisi operasional. Definisi operasional *flow* yaitu sebuah konsentrasi tingkat tinggi seseorang pada apa yang dilakukan sehingga hal lain jadi tidak berarti sama sekali.

Skala yang digunakan untuk mengukur *flow* dalam penelitian ini menggunakan adaptasi dari *Flow State Scale* (FSS) yang disusun oleh Jackson dan Marsh (1996). Skala ini terdiri dari 36 item yang dibagi menjadi 9 subskala yang masing-masing terdiri dari 4 item. Nilai dari skala keseluruhan memiliki nilai alpha 0,908. Penilaian skala *flow* mengikuti skala Likert, tapi nilainya bergerak dari angka satu sampai angka lima. Pada butir akan didapat nilai sebagai berikut :

- a. Nilai 5 untuk jawaban Sangat Sering (SS)
- b. Nilai 4 untuk jawaban Sering (S)
- c. Nilai 3 untuk jawaban Netral (N)
- d. Nilai 2 untuk jawaban Pernah (P)
- e. Nilai 1 untuk jawaban Tidak Pernah (TP)

**Tabel 1**  
**Blue Print Skala *Flow***

<i>Flow</i>	Nomer Item	Jumlah
<i>Clear Goal</i>	3,12,21,30	4
<i>Immediate and Clear Feedbacks</i>	4,22,24,31	4
<i>Challenge Skill Balance</i>	1,10,13,28	4
<i>Action-Awerness Merging</i>	2,11,20,29	4
<i>Concentration on Task at Hand</i>	5,14,23,32	4
<i>Sense of Control</i>	6,15,19,33	4
<i>Loss of Self Consciousness</i>	7,16,25,34	4
<i>Transformation of Time</i>	8,17,26,35	4
<i>Autotelic Experience</i>	9,18,27,36	4
<b>Total</b>		<b>36</b>

### Prosedur Penelitian

Penyebaran skala dimulai dari tanggal 26 April 2014 sampai dengan tanggal 3 Mei 2014. Proses ini dilakukan peneliti secara bertahap dan bergantian. Waktu penelitian tidak tetap

dikarenakan menyesuaikan dengan waktu yang disediakan oleh setiap subjek penelitian, sebelum menyebarkan skala, peneliti mengkonfirmasi dan menyesuaikan jadwal dengan subjek penelitian dan membicarakan prosedur pengambilan data yang lebih efisien. Penelitian dilakukan dengan beberapa cara, ada yang dititipkan oleh beberapa teman yang selanjutnya akan diberikan kepada subjek penelitian dan setelah diisi dikembalikan kembali kebeberapa teman tersebut dan peneliti kemudian mengambil data penelitian yang telah diisi tersebut. Cara yang lain adalah peneliti langsung mengatur jadwal bertemu kepada subjek penelitian dan memberikan skala penelitian untuk diisi, kemudian peneliti mengambil data penelitian yang telah diisi tersebut.

Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan *entry* data, validasi alat ukur, mengukur reliabilitas alat ukur, dan proses analisa data. Dalam proses ini peneliti menggunakan *software* perhitungan statistik SPSS *for windows* versi 13.0. penelitian ini menggunakan *tryout* terpakai sehingga peneliti tidak perlu dua kali mengambil data untuk dianalisis. Selama penelitian berlangsung, terdapat hal-hal yang mendukung dan hal-hal yang tidak mendukung penelitian.

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Data

Tabel 2

### Deskripsi Subjek Penelitian

	Kategori	Frekuensi	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>	Pria	29	58%
	Perempuan	21	42%
<b>Usia</b>	< 20	9	18%
	20 - 24	35	70%
	> 24	6	12%

Subjek penelitian ini merupakan anggota Malang Sunday Drawing yang berkerja sebagai desainer grafis dengan jumlah subjek sebanyak 50 orang. Ditinjau dari jenis kelamin subjek laki-laki sebanyak 29 orang, sedangkan subjek yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 21. Jika ditinjau dari usia subjek yang berusia kurang dari 20 tahun sebanyak 9 orang, yang berusia antara 20 sampai 24 tahun sebanyak 35 orang, sedangkan yang berusia lebih dari 24 tahun sebanyak 6 orang.

**Tabel 3**  
**Hasil Analisa Z-Score Tingkat Flow Desainer grafis**

<i>Flow</i>	Frekuensi	Persentase
Tinggi	36	72%
Sedang	14	28%
Rendah	0	0
<b>Total</b>	50	100%

Sesuai dengan hasil analisa Z-Score yang tercermin pada tabel, perolehan persentase pada masing-masing tingkat *flow* pada desainer grafis adalah 72% tinggi dan 28% sedang. Data tersebut menerangkan bahwa jumlah desainer grafis yang mengalami tingkat *flow* yang tinggi sebanyak 36 orang, lebih banyak dibandingkan dengan desainer grafis yang memiliki tingkat *flow* yang rendah.

**Tabel 4**  
**Hasil Tabulasi Tingkat Flow Tertinggi Berdasarkan Analisa Z-Score**

<i>Flow</i>	Frekuensi	Persentase
<i>Autotelic Experience</i>	44	88%
<i>Challenge Skill Balance</i>	38	76%
<i>Clear Goal</i>	37	74%
<i>Immediate and Clear Feedback</i>	37	74%
<i>Loss of Self-Consciousness</i>	36	72%
<i>Concentration on Task at Hand</i>	29	58%
<i>Transformation of Time</i>	28	56%
<i>Action-Awareness Merging</i>	26	52%
<i>Sense of Control</i>	26	52%

Sesuai dengan hasil analisa Z-Score tiap-tiap aspek yang tercermin pada tabel, perolehan persentase pada masing-masing tingkat aspek *flow* dimulai dari ranking tertinggi adalah dimensi *flow* yaitu *autotelic experience* sebanyak 88%, diurutkan kedua adalah karakteristik *challenge skill balance* dengan persentase sebanyak 76%, urutan ketiga adalah *clear goal* dan *immediate and clear feedbacks* yang memiliki persentase sama sebanyak 74%, selanjutnya diurutkan keempat adalah *loss of self consciousness* sebanyak 72%, kemudian diurutkan kelima diikuti oleh karakteristik *concentration on task at hand* sebanyak 58%, diurutkan berikutnya adalah karakteristik *transformation of time* sebanyak 56%, sedangkan pada urutan nilai terbawah adalah *action- awernes merging* dan *sense of control* yang memiliki persentase sama sebanyak sebesar 52%.

## DISKUSI

Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa sebanyak 72% atau 36 orang subjek mengalami tingkat *flow* dengan intensitas yang tinggi, sedangkan sisanya sebanyak 28% atau 14 orang mengalami tingkat *flow* dengan intensitas sedang dan tidak terdapat subjek yang mengalami tingkat *flow* intensitas rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa lebih banyak desainer grafis yang mengalami tingkat *flow* dengan intensitas yang tinggi, hal ini dapat dikarenakan pekerjaan yang mereka lakukan sesuai dengan minat dan keterampilan yang mereka miliki. Dengan adanya kesesuaian dan keseimbangan antara minat serta keterampilan yang mereka miliki, hal ini yang menyebabkan mereka fokus dalam mengerjakan pekerjaannya serta dapat menikmati hal yang sedang mereka kerjakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Csikszentmihalyi (1990) yang menemukan bahwa seniman dan atlet sangat rentan untuk mengalami *flow*. *Flow* merupakan keadaan mental di mana seseorang melakukan suatu kegiatan yang sepenuhnya tenggelam dalam perasaan fokus, keterlibatan penuh, dan kenikmatan dalam proses kegiatan tersebut. Pada dasarnya, *flow* ditandai dengan penyerapan menyeluruh dalam apa yang dilakukan seseorang (Csikszentmihalyi, 1990). *Flow* adalah pengalaman intrinsik yang bermanfaat, dan juga dapat membantu seseorang untuk mencapai suatu tujuan (misalnya memenangkan permainan) atau meningkatkan keterampilan (misalnya menjadi pemain tenis yang lebih baik). *Flow* tidak datang ketika seseorang dipaksa dengan keadaan yang tidak sesuai bagi individu tersebut. Individu yang mengalami *flow* lupa akan segala sesuatu disekitar mereka, menilai kualitas kehidupan pekerjaan dengan sangat positif, dan mereka melakukan kegiatan yang berhubungan dengan pekerjaan tertentu dengan tujuan untuk mengalami kesenangan dan kepuasan yang melekat pada kegiatan itu. Untuk mengalami *flow*, seseorang perlu memiliki pertimbangan yang benar tentang tantangan dan keahlian yang mereka miliki. Oleh karena itu, apabila seseorang sangat terampil dalam hal tertentu, mereka perlu banyak tantangan. Sebaliknya, apabila mereka tidak terampil mereka hanya membutuhkan sedikit tantangan.

Selain itu Csikszentmihalyi (1997) dalam studi pengalaman pengambilan sampel telah menunjukkan bahwa orang akan lebih sering mengalami *flow* pada saat melakukan pekerjaan mereka daripada saat diwaktu luang. Penelitian ini juga telah menunjukkan bahwa orang perlu tantangan untuk memfasilitasi *flow* dalam berbagai kegiatan, termasuk pekerjaan. Selain itu, peneliti umumnya sepakat bahwa diperkirakan *flow* akan terjadi ketika individu mampu memahami keseimbangan antara tantangan situasi dan keterampilan yang dimiliki untuk menghadapi tantangan itu sendiri (Clarke & Haworth, 1994; Csikszentmihalyi, 1990; Ellis, Voelkl & Morris 1994; Massimini & Carli, 1988). Beberapa penelitian yang meneliti *flow* di berbagai konteks juga telah menunjukkan bahwa *flow* adalah pengalaman yang optimal dan benar-benar menyenangkan (Csikszentmihalyi & Lefevre, 1989; Scanlan, Stein & Ravizza, 1989; Jackson, 1992, 1996).

Dilihat dari hasil penelitian ini juga ditemukan bahwa dimensi *autotelic experience* memiliki nilai tertinggi diantara aspek *flow* yang lain secara umum. Pada dasarnya seseorang dapat memutuskan hal apa yang akan menjadi fokus perhatiannya kecuali perasaan mendasar yang berasal dari tubuh seperti kelaparan dan sakit. Namun, ketika seseorang berada dalam keadaan *flow*, seseorang benar-benar terbawa atau asyik dengan apa yang dia lakukan. Menurut Csikszentmihalyi (1990), bahwa orang dengan beberapa ciri kepribadian *autotelic* mungkin lebih sering mampu mencapai *flow* daripada orang kebanyakan. Ciri-ciri kepribadian *autotelic* meliputi rasa ingin tahu, rasa egois yang rendah, dan akan melakukan kegiatan untuk alasan intrinsik saja. Jackson, *et al.* (1998) juga menunjukan bahwa keadaan



*flow* terjadi ketika terlibat dalam aktivitas tertentu dapat mendorong keinginan untuk melakukan kegiatan demi kepentingan sendiri. Dengan kata lain, kegiatan menjadi *autotelic* (Csikszentmihalyi, 1990), alasan untuk partisipasi didasarkan pada proses keterlibatan dalam kegiatan dan tidak untuk mencapai tujuan yang bersifat eksternal dalam kegiatan tersebut. Tampaknya saat terjadi *flow* dapat meningkatkan motivasi intrinsik yang pada akhirnya, telah terbukti dapat meningkatkan ketekunan dalam sebuah kegiatan (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon, 1997; Vallerand & Losier, 1999). Hasil ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan, dari kesembilan dimensi "*autotelic experience*" akan dirasakan oleh kebanyakan orang, indikasi bahwa hal ini mudah dirasakan adalah kenikmatan. Selanjutnya akan diikuti oleh clear goals, beberapa pengalaman akan dirasakan oleh kebanyakan orang, seperti dalam memenuhi tuntutan kompetensi, konsentrasi total, kendali penuh, pengetahuan tentang apa yang orang lakukan, dan fokus pada tugas. Di tingkat yang lebih dalam dari *flow*, dimensi ketujuh ("*Loss of self-consciousness*") dan dimensi kedelapan ("*Transformation of time*") akan dirasakan. Dengan kata lain, seseorang harus mengalami "*flow* yang mendalam" untuk mengalami perasaan ini (Tenenbaum, Fogarty & Jackson 1999).

### SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan analisa dan data *Z-Score* dapat ditarik kesimpulan bahwa desainer grafis yang memiliki tingkat *flow* yang tinggi memiliki jumlah yang lebih banyak dibandingkan dengan desainer grafis yang memiliki tingkat *flow* yang sedang dan rendah. Terdapat sebanyak 36 orang (72%) desainer grafis mengalami tingkat *flow* yang tinggi. Dengan demikian dapat kita tarik kesimpulan bahwa sebagian besar desainer grafis bekerja dikarenakan mereka mengalami *flow* dengan intensitas tinggi terjadi pada diri mereka masing-masing.

Implikasi dari penelitian, yaitu bagi desainer grafis yang memiliki tingkat *flow* yang tinggi diharapkan tetap menjaga dan mempertahankan keterampilannya. Sedangkan desainer grafis yang memiliki tingkat *flow* sedang disarankan agar lebih menikmati dan bersemangat dalam menjalani pekerjaan yang telah dijalannya, selain itu disarankan agar sering menghadiri seminar-seminar desain ataupun pameran desain, hal ini diharapkan agar dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang desain grafis serta dapat menambah semangat dalam berkarya ataupun melakukan pekerjaannya. Hal ini dikarenakan *flow* memiliki manfaat dalam membantu seseorang untuk mencapai tujuan serta meningkatkan keterampilan, selain itu *flow* juga bermanfaat dapat meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang atau dinilai sebagai keadaan yang menghasilkan kesejahteraan psikologis. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya adalah perlu diketahui bahwa dari rata-rata umur dan status subjek yang kebanyakan merupakan mahasiswa atau pelajar, yang memiliki kemungkinan masih belum memiliki tuntutan ekonomi yang tinggi. Sehingga untuk peneliti berikutnya disarankan agar melakukan penelitian *flow* pada subjek yang telah memiliki tuntutan ekonomi yang tinggi atau telah berkeluarga, agar dapat mengetahui dengan adanya tekanan ekonomi apakah *flow* masih dapat terjadi dengan intensitas yang tinggi.

## REFERENSI

- Antiyawati. V (2012). *MALANG SUNDAY DRAWING (MSD)*. Diperoleh dari <http://ikommuniters.wordpress.com/2012/12/27/malang-sunday-drawing-msd/>
- Azwar, Saifudin. (2008). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar
- Carbaga, L. (2004). *Logo font & bible: a comprehensive guide to the design, construction and usage of alphabets, letters and symbols*. UK: A David & Charles
- Chen, J. (April 2007). *Flow in games (and everything else)*. Diterbitkan oleh Communication of the ACM vol. 50, no. 4 (pp. 31-34). ACM New York, USA. Diakses pada 13 juni 2014 dari <http://dl.acm.org/citation.cfm?id=1232769>
- Clarke, S. G., & Haworth, J. T. (1994). "Flow" experiences in the daily lives of sixth-form college students. *British Journal of Psychology*, 85, 511-523.
- Csikszentmihalyi, M. & LeFevre, J. (1989). *Optimal experience in work and leisure*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *Activity and happiness: Towards a science of occupation*. *Journal of Occupational Science*, 1(1), 38-42.
- Csikszentmihalyi, M. (1997a). *Activity, experience, and personal growth*. In J. E. Curtis, & S. J. Storm (Eds.), *Physical activity in human experience: Interdisciplinary perspectives* (pp. 61-88). Champagne, IL: Human Kinetics Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1997b). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Good business: Leadership, flow, and the making of meaning*. New York: Viking.
- Dean, B. M. (2009). *Optimal Experience in Realitionsips, activities, and Beyond: Connecting Flow with Self-Expansion. A Dissertation Presented to The College of Graduate and Professional Studies Department of Psychology Indiana State University Terre Haute, Indiana*.
- Ellis, G. D., Voelkl, J. E., & Morris, C. (1994). *Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model*. *Journal of Leisure Research*, 26(4), 337-356.
- Foster, M. A. (2012, 7 Januari). *Mihaly Csikszentmihalyi. 19 wikipedia articles*. Diperoleh dari [www.markfoster.net/struc/Mihaly\\_Csikszentmihalyi-wiki.pdf](http://www.markfoster.net/struc/Mihaly_Csikszentmihalyi-wiki.pdf)

- Fryer, G. (January 2005). *Good Business: Leadership, Flow and the Making of Meaning*. Diakses 11 Maret 2014 dari <https://www.soa.org/library/newsletters/stepping-stone/2005/january/ssn-2005-iss17-fryer.pdf>
- Jackson, S. A. (1992). *Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 161-180.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). *Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 17-35.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K., & Marsh, H. W. (1998). *Psychological correlates of flow in sport*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 358-378.
- Kerlinger, FN (2000). *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta : UGM Pers
- Kvlt. (2013, 4 Oktober ). *Malang Sunday Drawing Anniversary Artshow Exhibition*. Diperoleh dari <http://kvltmagz.com/malang-sunday-drawing-anniversary-artshow-exhibition/>
- Massimini, F., & Carli, M. (1988). *The systematic assessment of flow in daily experience*. In M Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 266-287). New York: Cambridge University Press.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2005). *The concept of flow*. In Snyder C.R, & Lopez S.J. (Eds.), [\*Handbook of Positive Psychology\*](#), (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
- PAY. (2013, 27 Februari). *Mari berkreasi..asah bakatmu adek adek*. Diperoleh dari <http://paymalang.blogspot.com/2013/02/mari-berkreasiasah-bakatmu-adek-adek.html>
- Permana, E. A. (1998). *Desain Grafis Dengan Desktop Publishing*. Jakarta. PT Dinastindo Adi Perkasa Internasional
- Ryan, R.M., Frederick, C.M., Lepes, D., Rubio, N. and Sheldon, K.M. (1997). *Intrinsic motivation and exercise adherence*. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Salanova, M., Bakker, A. B., Llorens, S. (2006). *Flow at work: evidence for an upward spiral of personal and organizational resource*. *Journal of Happiness Studies*, 7, 1 – 22.

Scanlan, T.K., Stein, G.L. and Ravizza, K. (1989). *An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 65-83.

Tenenbaum, G., Fogarty, G., & Jackson, S. (1999). *The flow experience: A Rasch Analysis of Jackson's Flow State Scale. Journal of Outcome Measurement*, 3(3), (pp. 278 – 294). Diperoleh dari <http://osun.org>.

Vallerand, R.J. and Losier, G.F. (1999). *An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.

Winarsunu, T. (2009). *Statistik, Dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang: UMM Press

[http://en.wikipedia.org/wiki/Graphic\\_designer](http://en.wikipedia.org/wiki/Graphic_designer)





**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS**

**MUHAMMADIYAH MALANG** Jl. Raya

Tlogomas No. 246. Malang 65114

Telp. 464318 – 21 Pes. 233, 168

---

## **A. PENGANTAR**

Assalamualaikum Wr. Wb.

Saya adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang sedang melakukan penelitian sebagai syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana. Saya memohon bantuan Saudara/Saudari untuk berkenan membantu saya dalam penelitian yang saya kerjakan dengan bersedia memberikan identitas diri dan juga mengisi instrumen/kuesioner yang telah terlampir.

Data penelitian ini benar-benar hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Saudara/Saudari tidak perlu ragu dalam menjawabnya karena saya akan menjamin kerahasiaan identitas dan jawaban Saudara/Saudari. Perlu diketahui bahwa di dalam instrumen/kuesioner yang terlampir, tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban adalah benar dan memiliki makna yang berarti untuk hasil penelitian. Hasil penelitian ini sendiri digunakan untuk mengembangkan ilmu psikologi.

Bantuan data Saudara/Saudari akan sangat membantu saya, atas bantuan Saudara/Saudari saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Hormat Saya,

Moch. Winda Yustitiawan.

## B. PETUNUJUK PENGISIAN

Pada halaman berikut anda akan menemukan pernyataan mengenai *flow*.

- 1) Isilah data identitas diri anda.
- 2) Baca tiap pernyataan dengan cermat.
- 3) Putuskan seberapa **sering** atau **tidak pernah** hal ini terjadi pada pengalaman anda. Pernyataan berikut berkaitan dengan dengan pikiran dan perasaan yang anda alami selama menjalankan aktivitas anda.
  - a) Jika anda merasa bahwa hal ini **sangatlah sering** atau **selalu** terjadi pada, centang kotak di bawah “**Sangat Sering**” (SS).
  - b) Jika anda merasa bahwa hal ini **sering** terjadi pada anda, centang kotak di bawah “**Sering**” (S).
  - c) Jika anda merasa bahwa hal ini **terkadang** terjadi pada anda, atau anda tidak dapat memutuskan pendapat anda tentang pernyataan, centang kotak di bawah “**Netral**” (N/ **bukan keduanya**).
  - d) Jika anda merasa bahwa hal ini hanya **Pernah** terjadi pada anda, centang kotak di bawah “**Pernah**” (P).
  - e) Jika anda merasa bahwa hal ini **tidak pernah** terjadi pada anda, centang kotak di bawah “**Tidak Pernah**” (TP).
- 4) Bersikaplah **jujur dan terus terang**. Berikan kami sebuah **gambaran sebenarnya** atas apa yang anda anggap sering atau tidak pernah terjadi berdasarkan pada pengalaman anda.
- 5) Tanyakan pada diri anda sendiri: **Seberapa sering** anda mengalami setiap karakteristik selama menjalani aktivitas anda?
  - a) **Sangat Sering (SS)**; berarti selalu terjadi pada anda.
  - b) **Sering (S)**; berarti hanya sering terjadi pada anda.(namun tidak selalu terjadi).
  - c) **Netral (N)**; berarti tidak dapat memutuskan.
  - d) **Pernah (P)**; pernah terjadi pada anda (namun tidak sering terjadi).
  - e) **Tidak Pernah (TP)**; berarti sepenuhnya sama sekali **tidak pernah terjadi** pada anda.
- 7) Jawablah pernyataan-pernyataan berikut ini dengan memberi tanda “silang” (X) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan anda.
- 8) Apabila anda ingin mengganti jawaban, maka berilah tanda ”sama dengan” (=) pada jawaban lama dan berilah tanda ”silang” (X) pada jawaban yang baru/sesuai.
- 9) Jawablah semua pernyataan tanpa terlewat.
- 10) Apabila anda selesai menjawab semua pernyataan, maka diharapkan mengumpulkannya kembali kepada peneliti.

### C. IDENTITAS DIRI

Nama ( Inisial ) :  
 Usia :  
 Jenis kelamin :

### D. INSTRUMEN / KUESIONER

#### Skala *Flow*

No.	Item pernyataan	(SS)	(S)	(N)	(P)	(TP)
1	Saya percaya dengan keterampilan dan kemampuan saya dalam memenuhi tantangan membuat sebuah karya.					
2	Dalam membuat sebuah karya, saya membuat langkah yang benar tanpa memikirkan apa yang akan saya coba lakukan.					
3	Saat menggambar saya tahu dengan jelas pada apa yang saya ingin lakukan.					
4	Saya mengerti dengan jelas bagaimana kinerja dan kemampuan saya dalam membuat sebuah karya.					
5	Perhatian saya sepenuhnya terfokus pada saat menggambar.					
6	Pada saat menggambar saya merasa mampu mengontrol situasi dan kondisi diri saya.					
7	Saya tidak peduli dengan apa yang orang lain mungkin pikirkan tentang pekerjaan saya sebagai seorang pekerja seni.					
8	Waktu tampaknya berjalan lambat pada saat saya menggambar.					
9	Saya menyukai pengalaman yang saya peroleh pada saat menggambar.					



No.	Item pernyataan	(SS)	(S)	(N)	(P)	(TP)
10	Kemampuan dan ketrampilan saya menggambar menyesuaikan dengan tingginya tantangan yang ada.					
11	Pada saat menggambar sepertinya hal-hal terjadi secara langsung dan otomatis.					
12	Dalam membuat sebuah karya, saya memiliki tujuan yang telah ditetapkan dengan kuat dan pasti.					
13	Saya mengetahui seberapa baik saya dalam membuat gambar.					
14	Saya tidak memerlukan usaha yang keras untuk dapat fokus menggambar					
15	Saya merasa dapat mengendalikan apa yang saya lakukan pada saat membuat sebuah karya.					
16	Saya tidak peduli dengan bagaimana orang lain akan menilai saya sebagai seorang pekerja seni.					
17	Cara berjalannya waktu tampaknya berbeda dari keadaan normal atau biasanya pada saat saya menggambar.					
18	Saya menyukai perasaan saat membuat sebuah karya.					
19	Saya merasa cukup kompeten dalam memenuhi tuntutan yang tinggi dalam membuat sebuah karya.					
20	Pada saat menggambar, saya melakukannya secara otomatis dan tanpa banyak berpikir.					
21	Saya tahu apa yang ingin saya capai pada saat membuat sebuah gambar.					
22	Saya memiliki sebuah ide yang cukup baik saat saya ingin membuat suatu karya atau gambar.					



No.	Item pernyataan	(SS)	(S)	(N)	(P)	(TP)
23	Saya memiliki konsentrasi penuh pada saat menggambar.					
24	Pada saat menggambar saya merasa memiliki kendali penuh pada apa yang saya kerjakan.					
25	Saya tidak peduli dengan penampilan saya sebagai seorang pekerja seni.					
26	Rasanya waktu berlalu dengan cepat pada saat menggambar.					
27	Setiap pengalaman dalam menggambar membuat saya merasa kemampuan saya semakin baik.					
28	Tantangan yang saya hadapi dalam menggambar setara dengan ketrampilan saya.					
29	Pada saat menggambar saya melakukan hal-hal secara spontan dan otomatis tanpa harus berpikir.					
30	Tujuan saya dalam berkarya telah saya tentukan sejak awal.					
31	Dalam membuat sebuah karya, saya mengetahui apa yang akan saya lakukan.					
32	Pada saat menggambar saya benar-benar terfokus pada apa yang saya kerjakan.					
33	Pada saat menggambar saya merasa dalam kontrol tubuh saya.					
34	Saya tidak khawatir tentang apa yang orang lain mungkin pikirkan tentang saya sebagai pekerja seni.					
35	Ketika menggambar saya kehilangan kesadaran tentang waktu.					
36	Setiap pengalaman dalam membuat sebuah karya atau gambar sangat bermanfaat bagi saya.					

Item Subyek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Jumlah	
1	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	117		
2	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	3	4	5	5	5	5	5	5	3	5	4	4	5	4	5	4	4	163	
3	4	3	5	5	2	3	5	2	4	5	3	1	3	1	4	2	3	5	4	3	5	4	2	3	2	3	1	3	2	5	5	5	4	3	5	2	121	
4	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	5	4	4	3	3	3	5	3	3	4	2	4	2	3	3	2	3	3	5	4	4	115	
5	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136	
6	4	4	5	3	5	4	5	4	3	4	3	5	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	5	3	3	2	4	3	4	3	5	4	3	4	133	
7	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	3	2	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	152	
8	5	4	5	5	4	4	5	3	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	2	4	4	4	4	2	4	5	4	3	5	4	4	4	4	3	4	148	
9	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	142	
10	4	2	4	4	4	4	5	1	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	3	4	5	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	4	5	5	5	5	150	
11	4	4	4	4	4	3	5	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	128	
12	5	4	4	4	4	3	5	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	129	
13	5	4	4	2	3	4	4	4	5	5	4	4	3	5	4	3	3	4	3	5	5	4	4	4	5	3	4	3	4	4	5	4	3	3	5	4	142	
14	4	4	4	4	5	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	5	4	3	4	4	3	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	5	4	136	
15	5	4	5	5	2	2	2	4	5	4	4	4	4	2	2	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	132
16	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	3	5	4	3	4	3	5	5	4	3	2	5	5	4	5	5	5	3	3	3	3	4	5	5	5	5	153	
17	3	4	4	4	5	3	5	1	5	3	4	5	3	2	2	5	5	5	3	5	5	3	5	3	5	5	5	3	5	3	4	5	4	5	5	5	146	
18	4	3	3	4	4	3	4	1	4	4	3	3	4	4	3	5	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	130	
19	4	5	5	5	4	5	5	1	1	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	156	
20	5	4	3	4	3	4	5	1	5	5	4	2	4	3	2	5	5	5	5	3	3	5	3	4	5	5	5	4	3	5	4	3	3	5	5	5	144	
21	5	4	5	4	3	3	5	3	3	4	4	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	5	3	3	3	4	4	5	5	4	4	5	3	4	3	5	139	
22	4	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	2	2	102	
23	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	111	
24	4	4	5	5	5	3	4	1	5	4	5	5	5	3	4	5	5	5	4	4	5	5	4	3	3	5	4	5	1	4	5	4	4	4	5	4	150	
25	4	3	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	5	4	5	146	
26	3	4	4	4	3	5	3	4	4	3	5	2	3	3	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	141	
27	4	4	5	5	5	4	5	2	4	4	5	4	4	3	3	2	4	5	3	3	4	4	5	4	3	5	4	3	3	4	4	5	3	3	5	4	141	
28	5	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	131
29	4	2	2	2	3	3	4	1	5	2	3	2	2	2	2	4	4	5	2	1	2	2	2	2	4	5	4	2	2	4	4	4	2	2	4	4	104	
30	4	3	4	3	4	4	3	2	5	5	5	3	3	3	3	3	4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	5	5	4	4	4	4	3	3	4	5	137	

31	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	3	5	150	
32	3	2	4	4	3	3	5	2	2	4	3	2	3	5	1	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	5	3	2	3	4	3	3	3	5	4	120	
33	4	3	2	3	3	3	5	1	5	3	5	4	3	2	3	5	5	5	3	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	3	4	3	3	5	5	5	136	
34	5	4	4	5	4	4	5	1	3	5	5	5	5	5	4	5	3	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	160	
35	5	4	4	5	3	3	5	1	3	5	5	5	5	5	4	5	3	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	158	
36	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	5	4	4	3	3	5	3	5	3	4	4	5	3	4	4	5	5	4	3	5	4	4	4	4	5	5	5	149
37	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	3	5	5	5	3	5	5	3	3	3	3	5	5	4	5	4	5	5	3	5	5	5	156	
38	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	150
39	4	5	2	5	4	3	2	5	4	5	5	3	3	3	3	4	3	2	2	3	5	4	5	5	3	4	5	5	5	5	4	2	4	1	1	4	134	
40	5	3	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	3	150	
41	4	2	5	5	4	5	2	1	5	4	4	2	2	2	2	5	2	5	5	4	4	4	4	4	5	2	5	4	4	4	2	4	2	4	2	5	4	131
42	5	4	5	4	3	3	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	3	5	4	3	3	3	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	152
43	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	161
44	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	147
45	5	3	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	3	3	3	5	3	5	5	5	153	
46	5	4	4	3	3	3	5	4	5	3	4	4	5	4	4	5	4	5	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	138	
47	3	3	5	4	4	4	5	2	5	3	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	141	
48	4	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	2	2	1	2	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	111	
49	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	169	
50	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	167

## Frequencies

### Statistics

#### RANGE

N	Valid	50
	Missing	0
Std. Deviation		.454

#### RANGE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	14	28.0	28.0	28.0
	Tinggi	36	72.0	72.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Frequencies

Statistics										
		Kategori1	Kategori2	Kategori3	kategori4	Kategori5	Kategori6	Kategori7	Kategori8	Kategori9
N	Valid	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Std. Deviation		.443	.443	.431	.580	.499	.544	.505	.501	.405

Frequency Table

Kategori1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	13	26.0	26.0	26.0
	Tinggi	37	74.0	74.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Kategori2					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	13	26.0	26.0	26.0
	Tinggi	37	74.0	74.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Kategori3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	12	24.0	24.0	24.0
	Tinggi	38	76.0	76.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**kategori4**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	4.0	4.0	4.0
	Sedang	22	44.0	44.0	48.0
	Tinggi	26	52.0	52.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Kategori5**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	21	42.0	42.0	42.0
	Tinggi	29	58.0	58.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Kategori6**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	2.0	2.0	2.0
	Sedang	23	46.0	46.0	48.0
	Tinggi	26	52.0	52.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Kategori7**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	2.0	2.0	2.0
	Sedang	13	26.0	26.0	28.0
	Tinggi	36	72.0	72.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Kategori8**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	22	44.0	44.0	44.0
	Tinggi	28	56.0	56.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Kategori9**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	2.0	2.0	2.0
	Sedang	5	10.0	10.0	12.0
	Tinggi	44	88.0	88.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

## Reliability

**Scale: ALL VARIABLES**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.908	36

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
butir_1	135.8400	240.872	.426	.906
butir_2	136.4600	239.764	.395	.906
butir_3	136.0600	236.956	.450	.906
butir_4	136.1200	235.863	.509	.905
butir_5	136.4000	238.571	.438	.906
butir_6	136.4200	237.391	.499	.905
butir_7	135.9800	233.204	.494	.905
butir_8	137.3000	246.541	.057	.914
butir_9	136.0000	242.245	.250	.909
butir_10	136.0200	235.530	.572	.904



butir_11	136.1400	234.041	.624	.903
butir_12	136.2800	227.757	.671	.902
butir_13	136.2600	235.584	.515	.905
butir_14	136.9400	234.302	.495	.905
butir_15	136.4800	238.459	.417	.906
butir_16	136.1400	237.102	.409	.906
butir_17	136.1800	238.191	.402	.906
butir_18	135.8800	237.455	.476	.905
butir_19	136.6400	244.194	.217	.909
butir_20	136.5400	235.641	.454	.906
butir_21	136.1600	236.790	.503	.905
butir_22	136.1000	237.071	.519	.905
butir_23	136.2800	238.900	.424	.906
butir_24	136.4600	237.560	.542	.905
butir_25	136.2000	238.367	.380	.907
butir_26	136.0200	235.898	.522	.905
butir_27	136.0200	236.959	.466	.905
butir_28	136.3200	237.936	.438	.906
butir_29	136.4800	236.663	.424	.906
butir_30	136.2600	238.564	.459	.906
butir_31	136.2000	233.429	.620	.903
butir_32	136.2600	234.360	.546	.904
butir_33	136.5200	235.234	.493	.905
butir_34	136.1600	232.586	.511	.905
butir_35	136.1600	245.688	.106	.911
butir_36	135.9200	236.647	.576	.904